

WF
200
C211c
1922

CE QUE
CHACUN DEVRAIT SAVOIR
CONCERNANT
LA TUBERCULOSE

CONNAISSANCES UTILES
POUR LE TUBERCULEUX ET POUR CEUX
QUI VIVENT AUPRÈS DE LUI

*Deuxième édition du pamphlet publié par l'Association Canadienne
pour la prévention de la tuberculose*



PUBLIÉ PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ, CANADA
1922

OTTAWA
F. A. ACLAND
IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI
1922

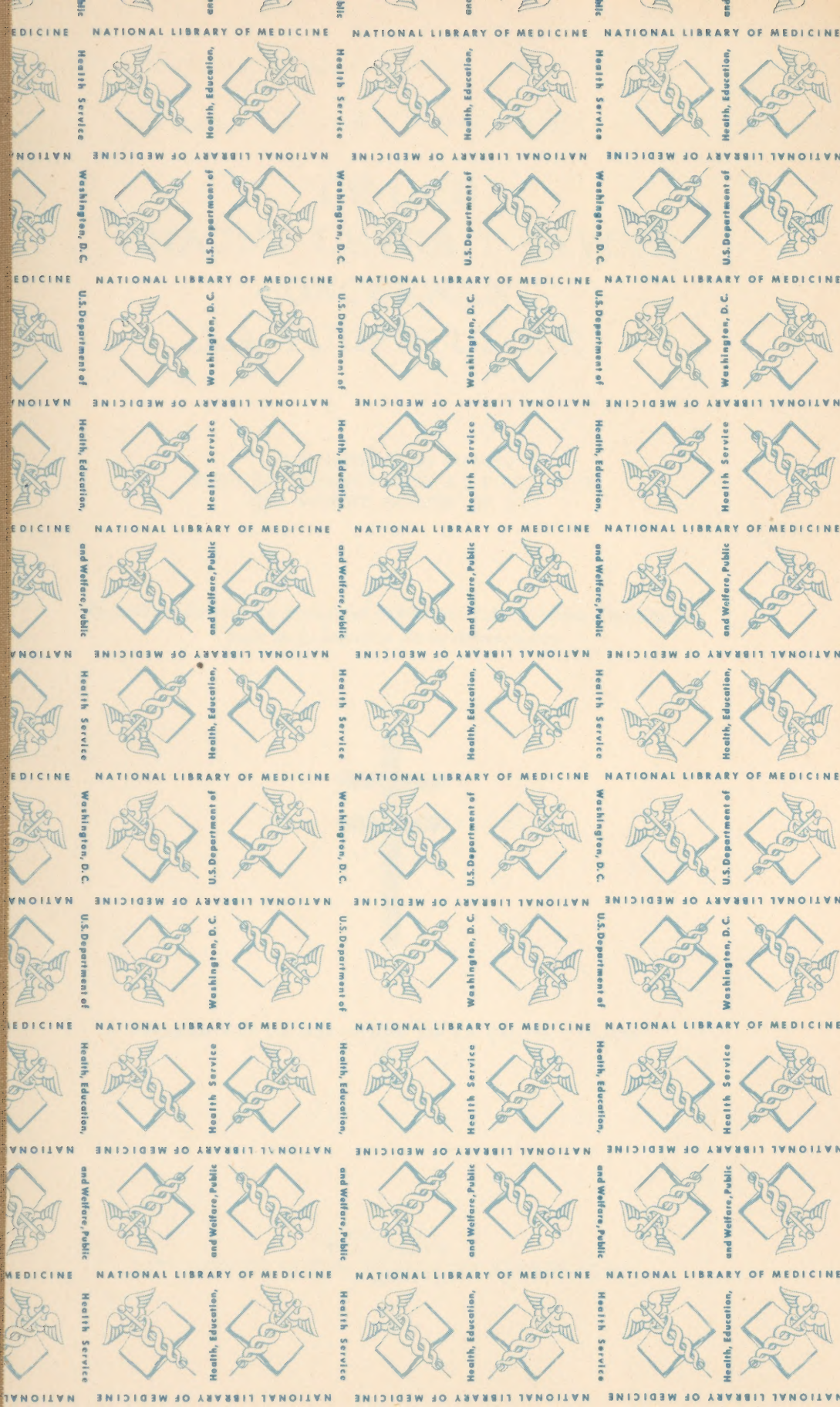
WF 200 C211c 1922

37130200R



NLM 05182769 2

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE

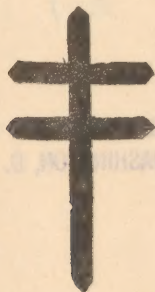


Canadian Association for the
Prevention of Tuberculosis

CE QUE
CHACUN DEVRAIT SAVOIR
CONCERNANT
LA TUBERCULOSE

CONNAISSANCES UTILES
POUR LE TUBERCULEUX ET POUR CEUX
QUI VIVENT AUPRÈS DE LUI

*Deuxième édition du pamphlet publié par l'Association Canadienne
pour la prévention de la tuberculose*



PUBLIÉ PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ, CANADA
1922

OTTAWA
F. A. ACLAND
IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI
1922

AVANT-PROPOS

Nous désirons adresser nos remerciements à l'Association Nationale des Etat-Unis pour l'étude et la prévention de la tuberculose, qui a généreusement mis ses travaux à notre disposition pour nous aider dans la publication de notre pamphlet.

WF

200

C2110

1922

C.1

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
WASHINGTON, D. C.

On peut obtenir gratuitement des exemplaires de ce pamphlet, ainsi que d'autres publications sur le même sujet, en s'adressant à l'Association Canadienne pour la prévention de la tuberculose:

Docteur ROBERT E. WODEHOUSE,
Secrétaire, Ottawa,

Ou au

Docteur J.-A. AMYOT,
Sous-ministre,

Ministère de la Santé, Ottawa, Canada.

CONNAISSANCES UTILES POUR LE TUBERCULEUX ET POUR CEUX QUI VIVENT AUPRÈS DE LUI

I.—TENEZ-VOUS À VOTRE SANTÉ?

Si oui, ce qui suit vous intéressera. Lisez-le avec attention; vous avez tout à y gagner.

II.—POURQUOI LA TUBERCULOSE DOIT-ELLE ÊTRE REDOUTÉE?

Parce que, entre quinze et soixante ans, une personne sur trois en meurt, et une sur quatre entre vingt et cinquante ans; en d'autres chiffres, sur dix décès, il y en a généralement un qui est dû à la tuberculose. Une autre raison, c'est que la tuberculose rend incapables, inutiles et impuissants ceux qui en sont atteints et qu'elle est la cause de l'appauvrissement des familles.

III.—POURQUOI VOUS SOUCIER DE LA TUBERCULOSE SI VOUS N'EN ÊTES PAS ATTEINT VOUS-MÊME?

Parce que vous, ou un membre de votre famille, pouvez à tout moment en devenir la victime. En vous instruisant à ce sujet, vous pouvez donc diminuer les risques d'en être atteint; ou, au cas où vous seriez atteint, atténuer les conséquences pour vous-même et pour vos enfants. De plus, tout homme ou toute femme qui a des sentiments humanitaires, désire soulager ceux qui souffrent. Ce pamphlet vous aidera dans la manière de le faire.

IV.—QU'EST-CE QUE LA TUBERCULOSE?

Le germe et son poison

La tuberculose est une maladie causée par la croissance dans les poumons ou, plus rarement, dans une autre partie du corps, d'un très petit fungus ou germe microscopique, appelé le bacille de la tuberculose. Ce germe produit et distille des poisons qui détruisent les organes avoisinants. Se multipliant en se divisant, les bacilles se répandent, lentement ou rapidement, par tout le poumon, jusqu'à ce qu'ils donnent la mort à la personne en qui ils se développent. En ces dernières années, il a été découvert que le germe prend souvent naissance pendant l'enfance de la personne. Mais comme il ne se développe pas facilement dans le corps humain, les tissus en détruisent un grand nombre. D'autres bacilles demeurent longtemps inactifs dans les glandes de la poitrine, jusqu'à ce que, le pouvoir de résistance étant à un certain moment diminué, ils aient plus de chance de se multiplier. Le surmenage, la dissipation, les logements sombres, malpropres et malsains, des aliments mauvais ou insuffisants, les veillées prolongées, l'ivrognerie, et certaines maladies telles que la grippe, la rougeole, la coqueluche, la pneumonie et la typhoïde, de même que des grossesses trop rapprochées, en affaiblissant le système, donnent au germe l'occasion et la chance de se développer. Chez des sujets ainsi épuisés, le germe profite et, s'il n'est pas enrayé par une bonne règle de vie, le mal progressera. Ce progrès est généralement lent et graduel, et le patient vivra de deux à dix années; mais, dans le cas plus rares où le mal prend une forme galopante ce progrès est tellement rapide que le patient succombe dans l'espace de six semaines à une année.

Qu'est-ce qui constitue la résistance?

Heureusement pour l'humanité, le germe de la tuberculose ne croît pas facilement dans le corps humain. La vie animale oppose un certain degré de résistance à l'invasion du germe tuberculeux. Chez les uns, ce degré de résistance est très faible; chez les autres, il est très élevé. Le cochon d'Inde, par exemple, n'offre que très peu de résistance à l'infection, tandis que la chèvre en offre tellement qu'il est presque impos-

sible de l'infecté. Parmi les êtres humains, les Indiens et les nègres généralement présentent un pouvoir de résistance très faible, et sont sujets à la forme dangereuse et rapide de la maladie. La moyenne chez la race blanche, au contraire, présente un pouvoir de résistance considérable et, pour l'atteindre, l'infection doit être prolongée et répétée, et il faut qu'il s'y joigne des conditions défavorables d'habitation et de travail. Cependant, dans l'enfance, rappelons-nous-le l'infection est très facile.

Le germe conquérant—La caséification

La première manifestation de l'activité du germe, chez un sujet, est la formation, généralement du poumon, d'une petite masse grise, qu'on appelle tubercule. Le tubercule est de la dimension d'une tête d'épingle et, vu au microscope, il consiste en une multitude de tissus sans vie, renfermant des germes. L'accumulation de granulations grises, que produit le poison du germe, s'appelle "caséification". Autour du tubercule se trouve une double couche de cellules, qui s'accroissent dans le corps, pour le protéger contre les germes envahisseurs. Si les poisons des germes sont suffisamment puissants, ou si les cellules environnantes sont trop faibles, ces cellules seront aussi détruites et, graduellement, des couches successives de tissus seront détruites. Le mal se propagera sur une étendue de tissus de plus en plus grande, jusqu'à ce qu'enfin le poumon soit entièrement envahi. Quand un amas de tissus détruits atteint les voies respiratoires, il est expectoré en laissant derrière lui une petite cavité. Quand cette cavité s'élargit, d'autres germes de l'extérieur peuvent y pénétrer et aider au bacille tuberculeux à répandre la destruction, produisant finalement ce qu'on est convenu d'appeler la "phtisie".

Le germe conquis—La fibrose

Si, cependant, le corps est placé dans des conditions favorables pour l'alimentation, le bon air et le mode d'existence, ses cellules seront si bien fortifiées que, lorsqu'elles seront attaquées par les poisons des germes, ces poisons ne réussiront qu'à les irriter et non à les détruire. Cette irritation transforme les cellules de rondes qu'elles sont, en cellules longues, qui forment graduellement du tissu cicatriciel. Dans des conditions favorables, ces parois de tissu cicatriciel s'épaississent lentement et, pendant que s'élève cette barrière autour du mal, la nature s'occupe à remplir le centre. Si ce procédé s'accomplit avec succès, dans le cours d'une couple d'années le siège de la maladie sera solidement protégé. Cette formation de tissu cicatriciel qui entoure la cavité est ce qu'on appelle la "fibrose", et c'est par cette fibrose que le système réussit à se débarrasser du germe, et à se libérer des agents actifs de la maladie. Ce mal est donc, en réalité, une lutte entre la "caséification" et la fibrose", et ce n'est qu'en favorisant la formation d'une fibrose satisfaisante que l'on peut enrayer la maladie. De là, il est évident que nos efforts, dans le traitement, doivent avoir particulièrement pour but de fortifier le corps du malade. Car tout ce qui le fortifie, fortifie en même temps les cellules et leur permet d'élever un forte paroi autour du mal. La tuberculose peut aussi être comparée à une lutte entre les germes qui se sont emparés de l'organisme, et les cellules qui le composent. Si ces cellules sont bien nourries, elles triompheront et réussiront à détruire les germes; sinon, les germes détruiront graduellement les cellules et causeront la mort du tuberculeux.

Possibilité d'une cure

Quand le mal a une fois attaqué le corps, cette attaque laisse toujours des marques, comme le prouve l'examen minutieux d'un cadavre. Mais puisque, grâce à une existence hygiénique, le tissu cicatriciel demeurera ferme et fort, renfermant le mal de manière à ce que graduellement le germe s'éteigne, un tuberculeux peut raisonnablement être considéré "guéri". Il ne faut pas oublier, cependant, que comme résultat de la dissipation, du surmenage, ou de la maladie, le mal peut de nouveau faire irruption. L'examen des poumons de ceux qui ont joui d'une santé relativement bonne, et qui sont morts d'une autre maladie que la tuberculose, démontre qu'un bien plus grand nombre de personnes ont eu en elles des germes de tuberculose à un certain moment de leur vie, qu'il n'en est jamais mort des suites de la tuberculose. Des tissus cicatriciels se voient dans un grand nombre de pareils cas.

La tuberculose, contrairement à la fièvre typhoïde ou à la petite vérole, à la rougeole ou à la scarlatine, ne se contracte pas facilement et rapidement par le contact de personnes qui en sont atteintes, et ne se développe pas en une ou deux semaines. La tuberculose se contracte beaucoup moins facilement; elle se développe très lentement. Dans bien des cas, par de sages mesures, la tuberculose peut être enrayée et même guérie, quand elle n'est pas trop avancée. Par conséquent, vous ne devez pas vous décourager et perdre espoir, si vous, ou quelqu'une des vôtres, souffrez de tuberculose. Mais vous devez tout de suite améliorer votre genre de vie et votre entourage, de manière à prendre des forces et pour permettre à votre système de rejeter et de vaincre le mal. La cure de la tuberculose n'est pas aussi complète que dans la pneumonie, par exemple, alors qu'il ne reste aucune trace de la maladie après la guérison. Dans la tuberculose, les tissus cicatriciels restent toujours. Les germes sont longtemps visibles dans ces tissus, et une vie imprudente peut les activer de nouveau. L'expérience prouve, toutefois, que le mal peut être si bien muré à l'intérieur, que tous les symptômes de sa présence disparaîtront et que le tuberculeux pourra reprendre une existence normale et utile, s'il est disposé à vivre sagement et prudemment. Mais une rechute est toujours possible, même après plusieurs années.

V.—QUAND ET COMMENT LA MALADIE SE CONTRACTE-T-ELLE?

Infection pendant l'enfance

“La conviction s'affermir de plus en plus que la tuberculose se contracte généralement pendant l'enfance et avant la puberté, et que, pour éviter la contagion, les familles tuberculeuses doivent prendre des précautions extrêmes”.
 “On croit aussi, à présent, que la maladie a d'abord son siège dans les vaisseaux lymphatiques, où le bacille peut demeurer inactif pendant des années. Si les bacilles sont en assez grand nombre et assez virulents, la maladie peut suivre l'infection en peu de temps; autrement, une cicatrisation complète peut s'effectuer sans que se manifestent aucuns symptômes évidents de la maladie. Il semble probable qu'un grand nombre d'adultes, qui se sont vus soudainement atteints de tuberculose, portaient en eux l'infection latente depuis leur enfance, et que leur mal n'est pas dû à une infection récente.”

Danger de la réinfection

“L'expérience a démontré qu'il est difficile de réinfecter un animal auquel on a déjà inoculé la tuberculose. Conséquemment, il faut conclure qu'il doit exister une certaine immunité, qui a pour effet d'éloigner du tuberculeux le bacille qui aurait pu se loger chez un individu exempt d'infection. On comprendra ainsi comment des personnes légèrement infectées et guéries, et c'est le cas de la plupart des adultes, peuvent et doivent probablement jouir d'une certaine protection contre une nouvelle invasion du bacille de la tuberculose. Tant que l'individu est en bonne santé, cette protection est avantageuse, ressemblant en quelque sorte au vaccin, tout en étant fort incomplète et d'une nature fort limitée. Le fait de s'exposer à l'infection d'une manière continue, et par un contact immédiat avec un tuberculeux avancé, peut cependant résulter en une nouvelle infection, même chez ceux qui ont déjà surmonté une légère infection. Il n'est pas sûr non plus, que dans un cas de débilité, causée par d'autres maladies, par la dissipation ou un mauvais entourage, de nouvelles infections ne se produiront pas. Nous savons d'une manière positive que l'infection survenue dans l'enfance peut, dans des conditions antihygiéniques, se déclarer de nouveau et devenir ainsi d'un avantage douteux; une épée à deux tranchants, pourrait-on dire.”

Il ne faut pas craindre démesurément la tuberculose

“Considérant la résistance naturelle et acquise que possède tout adulte contre l'infection, la peur exagérée de la tuberculose, ou “phtisiophobie”, qui a régné en ces dernières années, n'a pas lieu d'être. Il en résulte une déplorable négligence, pour ne pas dire une persécution de ceux qui sont atteints du mal. Alors qu'on ne peut jamais prendre trop de précautions pour protéger contre la tuberculose un enfant ou une

personne débile, il ne s'ensuit pas que l'adulte soit justifié d'entretenir une frayeur exagérée quant à sa propre sécurité."

La tuberculose opère à l'intérieur des maisons

Comme nous l'avons vu, cette maladie se contracte, dans la plupart des cas, pendant l'enfance et demeure inactive dans l'organisme plus ou moins longtemps, jusqu'à ce que les conditions deviennent favorables à son développement. Ce qui n'empêche pas qu'elle peut être acquise à tout âge et en tout temps. Puisque le germe peut demeurer, et de fait demeure souvent inactif dans l'organisme pendant des années, avant de se développer et d'être découvert, il est généralement difficile ou impossible de dire quand et dans quelles circonstances la personne est devenue infectée. On ne doit jamais oublier que la tuberculose est presque toujours une infection d'habitation ou d'intérieur et qu'elle ne se contracte presque jamais au dehors, où la lumière du soleil, qui est le plus puissant désinfectant, détruit rapidement les germes. La grande source de danger provient donc de l'habitation en commun avec des phthisiques peu soigneux et malpropres, et surtout dans des maisons, pièces, ateliers, usines ou magasins sombres, humides, malpropres ou mal aérés, et qui sont devenus infectés de germes par suite de l'expectoration imprudente des tuberculeux. Le bacille, qui a la forme d'un bâtonnet microscopique et qui est invisible à l'œil nu, se compte par millions dans un crachat de tuberculeux peu avancé, et c'est presque uniquement par ce moyen que la maladie se transmet. S'il était possible de recueillir et de détruire tous les crachats de tuberculeux et d'obtenir que les patients se couvrent la bouche quand ils toussent, on pourrait presque faire disparaître entièrement la maladie. Heureusement que l'expectoration, alors que le tuberculeux est dehors, offre moins de danger, puisque tôt ou tard la lumière du soleil détruira les germes. Mais, si le tuberculeux expectore dans la maison, où le soleil ne peut atteindre et détruire les germes, les bacilles demeureront vivants et actifs pendant longtemps. Donc, les malades qui persistent à expectorer sans précaution sont une terrible menace pour ceux qui vivent avec eux ou qui travaillent à leurs côtés. Bien des personnes ne se savent pas atteintes de la tuberculose et croient simplement à une "mauvaise toux", alors qu'elles sont déjà atteintes de la maladie et que l'expectoration rejette le germe. Par conséquent, toute personne qui tousse ou expectore devrait être aussi prudente en expectorant, que si elle se savait atteinte de la tuberculose. Si les crachats remplis de germes tombent sur les planchers ou sur les trottoirs, les bacilles seront broyés sous les pieds du passant, réduits en poussière, et inhalés par d'autres individus, dont ils atteindront finalement les poumons. Même si les tuberculeux font usage de crachoirs, à moins que ces crachoirs ne contiennent de l'eau mêlée d'acide carbolique, les mouches atteindront la matière expectorée, la transporteront dans les aliments et infecteront ainsi d'autres personnes.

Le manque de précautions au foyer entraîne l'infection

A la maison ce sont les enfants, comme nous l'avons dit, qui sont le plus exposés à l'infection, quoique les adultes le soient aussi. Les deux sources principales d'infection pour les enfants sont, premièrement, le contact avec des membres de la famille et des habitants du logis qui souffrent de tuberculose et, en second lieu, les bacilles qui infectent les chambres, tout le logis et les ustensiles de cuisine. En embrassant et en caressant les enfants, les tuberculeux peuvent leur transmettre directement les germes du mal. Les enfants peuvent encore contracter la maladie en jouant sur les planchers, trop souvent infectés par les crachats des tuberculeux. C'est pourquoi il faut défendre aux parents et amis tuberculeux d'embrasser et de caresser les enfants, et ne jamais permettre aux enfants de manger dans l'assiette ou avec la cuiller de ces malades. De fait, et autant que possible, les enfants devraient être tenus éloignés de leurs parents malades, tant que ceux-ci toussent et expectorent.

Le danger des pièces infectées

Personne ne devrait occuper un nouveau logement sans s'être renseigné sur les locataires précédents, et sans avoir fait une désinfection générale des pièces s'il y a eu de la maladie. Dans les couloirs sombres de certaines maisons, les germes peuvent

subsister longtemps, et malheureusement il se trouve des individus qui ne voudraient pas expectorer sur le plancher d'une chambre à coucher, mais qui le font volontiers sur le plancher d'un corridor. Si chacun de nos lecteurs voyait que sa demeure soit tenue bien propre, que la lumière du soleil y pénètre le plus possible, et que personne n'y expectore sans précaution, il contribuerait beaucoup à diminuer les dangers de la contagion pour sa famille.

Danger du balayage et de l'époussetage à sec

Le balayage à sec des pièces ne devrait jamais être permis. On soulève ainsi des nuages de poussière qui peuvent contenir des germes. Ces germes sont alors inhalés et vont directement aux poumons. Avant de balayer, on devrait répandre de la sciure de bois humide, des feuilles de thé, ou des morceaux de papier mouillé, et, quand la chose est possible, on devrait employer une balayeuse pneumatique.

Comment se produit la contagion parmi les ouvriers

En dehors du foyer, le même danger existe, dans les magasins, les ateliers, les usines et les fabriques. L'expérience démontre que, trop souvent, les commis et les ouvriers expectorent abondamment sur les planchers de l'atelier ou du magasin. Plusieurs d'entre eux souffrent de tuberculose sans le savoir, et leurs compagnons de travail sont bientôt infectés. Chaque année, beaucoup d'ouvriers canadiens deviennent ainsi tuberculeux. Si seulement nos Unions ouvrières connaissaient le danger que courent leurs membres par l'expectoration imprudente des ouvriers malades, elles exigeraient l'emploi d'un crachoir contenant de l'eau même à une cuillerée à table d'acide carbolique par chopine d'eau. Et ceux qui ne se serviraient pas d'un semblable récipient pour expectorer, seraient expulsés de l'Union. De cette manière, on diminuerait considérablement l'infection chez les ouvriers.

La toux du tuberculeux est infectieuse. Infection par "gouttelettes"

L'infection se produit aussi par les gouttelettes de salive, que le tuberculeux expulse des poumons lorsqu'il tousse ou éternue. Cette infection pourrait être évitée entièrement, si le patient prenait l'habitude de se couvrir la bouche avec son mouchoir lorsqu'il tousse. Le danger qui provient de la toux est si réel, que l'opinion publique devrait imposer cette coutume de se couvrir la bouche avec son mouchoir au moment de tousser.

Infection provenant du lait

Le germe peut aussi s'introduire dans l'organisme par le lait de la vache, qui n'a pas bouilli. Les vaches sont souvent atteintes de tuberculose, et les bacilles peuvent pénétrer dans le lait, quelquefois en grand quantité. Quoique chez les adultes le lait soit rarement une source d'infection, il l'est très souvent chez les jeunes enfants qui ingèrent de grandes quantités de lait frais. Les bacilles pénétreraient par le lait dans les intestins qu'ils traversent, d'où ils sont entraînés dans tous les organes de l'économie par la circulation lymphatique, se localisant généralement dans les glandes à la base inférieure du poumon, ou dans les glandes attachées aux intestins. Conséquemment, à moins d'être assuré que la vache qui fournit le lait ne souffre aucunement de tuberculose (un bon médecin vétérinaire peut facilement le constater), la prudence commande de pasteuriser ou de faire bouillir le lait que l'on sert aux enfants.

Autres sources d'infection

Il existe d'autres sources d'infection, mais elles ne sont pas très importantes. Il suffit d'en mentionner quelques-unes, telles que le baiser du phthisique, l'usage fréquent des ustensiles ou serviettes dont il se sert, et le contact imprudent avec le pus ou autres écoulements de plaies tuberculeuses. Il a été démontré que les mains non lavées du phthisique peuvent causer l'infection. Les tuberculeux devraient donc se laver souvent les mains, le visage et la bouche.

L'infection héréditaire

Il est maintenant reconnu que la tuberculose n'est pas héréditaire, et que les parents ne la transmettent pratiquement jamais à l'enfant avant sa naissance. Au

contraire, on a constaté que les parents tuberculeux infectaient un enfant, né en bonne santé, peu de temps après sa naissance, faut de prendre les précautions voulues. Même avec de grands soins, il est difficile d'éviter l'infection des enfants par des parents tuberculeux. Quand nous voyons tous les membres d'une famille disparaître les uns après les autres, cela ne signifie pas qu'ils ont hérité de la maladie des parents, mais simplement qu'il y a eu négligence dans la famille et que chaque enfant, à tour de rôle, a pris la maladie de ses parents, de son frère ou de sa sœur. Néanmoins lorsque, dans une famille, les parents ou les grands-parents ont souffert de tuberculose, on trouve une résistance moindre à la maladie. Les enfants, en ces cas, devraient être élevés avec un redoublement de soins quant à leur entourage et à leur mode de vie.

Tuberculose latente

Nous avons expliqué comment la maladie, une fois acquise, ne se développe pas toujours immédiatement et peut demeurer dans l'organisme à l'état latent pendant un an, parfois vingt ans et davantage. Pendant cette période, il peut se manifester des symptômes qu'un médecin seul peut reconnaître, et qui disparaissent si vite que le malade n'y prend pas garde. Ainsi, par exemple, des individus qui, chaque hiver, sont sujets à des attaques répétées de "grippe" ou de rhume, ou, de temps à autre, à des attaques de pleurésie; ceux qui éprouvent régulièrement des crises de débilité générale, qui souffrent continuellement de dyspepsie, qui sont habituellement pâles, dont le poids est au-dessous du poids normal ou qui toussent et expectorent d'une manière chronique; tous ceux-là peuvent fort bien être des tuberculeux et souvent, sans le savoir, ils transmettent la maladie aux autres.

Devoirs du tuberculeux envers la société

Il découle donc clairement de ce qui précède que, si toute personne qui expectore détruisait ses crachats avec soin, se couvrirait la bouche lorsqu'elle tousse, s'abstenait de donner des baisers et se gardait les mains nettes, et si l'on ne servait, au moins aux enfants, que du lait provenant de vaches soumises à l'inspection d'un vétérinaire, nous serions en peu de temps délivrés du fléau de la tuberculose.

VI.—COMMENT POUVEZ-VOUS, VOUS ET VOTRE FAMILLE, ÉVITER DE CONTRACTER LA MALADIE?

Il faut désinfecter complètement les maisons

Voyez d'abord que ni vous ni vos enfants n'alliez habiter des chambres, maisons et ateliers, où a vécu, travaillé ou succombé, un phthisique ou un malade affecté d'une toux chronique, tant que ces endroits n'auront pas été soigneusement désinfectés par le Conseil de salubrité ou par votre médecin. Toute chambre ou maison peut être rendue absolument salubre sans beaucoup de peine. Le premier moyen est la désinfection à la formaldéhyde. Après avoir eu soin de fermer toutes les ouvertures, portes, fenêtres et cheminées, et obstruer toutes les fissures avec des bandes de papier fixées avec de la colle, suspendez dans chaque chambre un drap qui a trempé dans une solution de formaldéhyde, que vous pouvez vous procurer à bon marché dans n'importe quelle pharmacie. Tenez la chambre fermée pendant vingt-quatre heures; puis ouvrez les fenêtres pendant deux jours. Il y a d'autres méthodes encore préférables, quoique plus dispendieuses, d'opérer la désinfection à la formaldéhyde, et elles vous seront enseignées par le Conseil de salubrité ou par votre médecin.

Le second moyen, et beaucoup plus important, consiste en un lavage complet au savon et à l'eau chaude contenant de l'acide carbolique, après quoi on laisse pénétrer tout l'air et le soleil possible. N'oubliez pas que la simple fumigation à la formaldéhyde sans un grand lavage au savon et à l'eau mêlée d'acide carbolique, et sans laisser pénétrer l'air et la lumière, ne détruira pas le germe de la tuberculose. Donc, après la désinfection à la formaldéhyde, essuyez avec soin les murs et les plafonds avec des linges trempés dans un désinfectant; ensuite, lavez à fond tous les planchers et les boiseries avec de l'eau chaude, à laquelle vous aurez mêlé deux cuillérées à table d'acide carbolique ou de chlorure de chaux par pinte d'eau. Ouvrez ensuite, pendant deux jours, les fenêtres pour y faire entrer le soleil et l'air. Quand vous aurez pris ces soins, vous n'aurez plus à craindre l'infection dans la maison.

Défense d'expectorer sur le plancher

Voyez que, dans votre maison ou à l'endroit où vous travaillez, personne ne se permette d'expectorer sur le plancher, aussi bien que dans un lieu où le crachat ne peut être brûlé ou jeté aux égouts. Cette règle doit être appliquée aux personnes qui se considèrent en bonne santé tout autant qu'aux malades.

De la lumière et de la propreté

Voyez que votre maison et la salle dans laquelle vous travaillez soient pourvues de fenêtres, par où entre de l'air pur, et n'occupez jamais une chambre dont les fenêtres donnent sur un puits d'aérage, et encore moins une chambre noire. Les fenêtres doivent être ouvertes souvent, et de façon à permettre à l'air d'entrer en assez grande quantité. Les chambres et les corridors devraient être tenus dans un état de propreté irréprochable.

Soins à donner à la santé

Gardez votre corps sain et robuste en prenant une bonne nourriture et des mets bien apprêtés alors mêmes que ces mets sont d'une grande simplicité; en prenant un bain à l'eau chaude au moins une fois la semaine; en évitant les veillées prolongées, la dissipation, l'abus des liqueurs, le surmenage, et en consacrant vos loisirs autant que possible à la vie en plein air et à des amusements salutaires. Imposez ces règles de vie aux membres de votre famille.

Vêtements et exercices

Ne resserrez jamais vos poumons en portant des vêtements trop lourds ou trop étroits, et en courbant les épaules; que votre nez et votre gorge ne soient pas embarrassés, non plus, de mucosités qui empêchent l'air de parvenir aux poumons. Si vous, ou vos enfants, avez la poitrine courbée en deux ou mal conformée, pratiquez la respiration profonde en rejetant les épaules en arrière, et faites des exercices gradués de gymnastique pour vous développer la poitrine. Si votre nez est embarrassé de mucosités, consultez un spécialiste, ou bien rendez-vous à un dispensaire afin d'y recevoir le traitement voulu.

Eloignez vos enfants des phthisiques

Ne laissez pas vos enfants dans la chambre de personnes malades, particulièrement de celles qui ont une toux chronique. Les enfants, ainsi qu'il est reconnu, peuvent facilement contracter la maladie. Quoique vous ne deviez nullement craindre le tuberculeux prudent et propre, évitez tout contact inutile avec le phthisique peu soigneux, qui constitue un danger d'infection immédiat.

VII.—SI VOUS CONTRACTEZ LA MALADIE. COMMENT VOUS EN RENDREZ-VOUS COMPTE ASSEZ TÔT POUR OPÉRER VOTRE GUÉRISON?

L'important est de découvrir la maladie à ses débuts

Rappelez-vous que cette maladie peut être guérie dans la majorité des cas, si elle est découverte à ses débuts, et qu'au contraire il est très difficile d'opérer la guérison d'un tuberculeux avancé.

Dans le cas d'un tuberculeux peu avancé, une nourriture convenable, le repos au grand air dans le jour et, si possible, pendant la nuit, un entourage salubre et l'aide d'un médecin intelligent, si vos moyens le permettent, opéreront des merveilles. Puisque, pour guérir la tuberculose, il faut la découvrir à ses débuts, il est important de comprendre les premiers symptômes qui nous avertiront de sa présence.

Malheureusement, bien des médecins ne donnent pas, comme il conviendrait, l'attention voulue à cette maladie et négligent les symptômes jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Ou bien, ils se méprennent ou confondent la tuberculose avec d'autres maladies telles que la "grippe", un "rhume chronique", la malaria, la dyspepsie ou la prostration nerveuse. Un médecin consciencieux vous examinera toujours la poitrine à nu; un examen fait sans mettre la poitrine à nu, est absolument inutile. De plus, il prendra votre température fréquemment pendant quelques jours, ou durant une semaine, il fera analyser vos crachats et s'informer de l'origine de votre maladie et de la santé

des personnes qui vous entourent. À défaut d'un pareil examen, il est impossible de découvrir le mal, sinon dans les cas avancés et désespérés. Si vous n'avez pas les moyens d'avoir un médecin pour faire un pareil examen, rendez-vous sans tarder au dispensaire le plus rapproché, pour y faire examiner soigneusement votre cas par quelqu'un qui connaît bien les symptômes du mal.

Pour ceux qui se trouvent absolument privés de l'avis de bons médecins, une étude intelligente des symptômes de leur maladie peut leur permettre de dire, à peu près sûrement, s'ils souffrent de tuberculose.

Premiers symptômes

La maladie débute de différentes manières. Les premiers symptômes les plus communs sont ordinairement une légère toux, le plus souvent le matin, mais pas toujours, et qui persiste en dépit de tous les remèdes. Une toux qui dure plus de trois semaines devrait être considérée un mauvais symptôme. Une toux chronique avec expectoration qui dure depuis des années, même sans contraindre le malade à s'aliter, est un très mauvais symptôme.

Souvent cependant, avant que la toux survienne, il se présente d'autres symptômes qui trahissent le mal. Parmi ceux-ci, aucun n'est plus révélateur que celui d'une sensation inaccoutumée de fatigue, d'épuisement ou de lassitude, qui n'a pas de cause immédiate. On croit souvent que c'est là seulement de la paresse, ou encore la malaria, la prostration nerveuse ou d'autres indispositions. Cette lassitude se manifeste ordinairement dans l'après-midi, entre 2 et 6 heures; parfois le sang montera aux joues, les yeux deviendront brillant, et le malade se sentira fiévreux. Souvent le malade, en se réveillant, se sentira aussi fatigué qu'il l'était au moment de se coucher. Ainsi que dans le cas d'une toux chronique, cette lassitude persistante devrait vous induire à consulter votre médecin.

Un enrouement continu est aussi un mauvais indice. Un important symptôme du mal se trouve, également, dans la diminution continuelle et inexplicable du poids du malade; cela devrait toujours lui donner à réfléchir. La perte de l'appétit, ou une indigestion persistante, est un autre symptôme à noter, et qui se présente au début. En certains cas, cette indigestion durera des années, et le malade prendra en vain toutes sortes de remèdes et, quand la toux apparaîtra, il croira à une "toux d'estomac"; mais il devrait s'en défier, et consulter un médecin averti pour connaître la nature de sa dyspepsie et de sa toux. Fréquemment, la maladie s'annonce par un crachement de sang, et il peut s'écouler beaucoup de temps avant que la tuberculose apparaisse et que le médecin constate la présence de bacilles dans les poumons. Cependant, ce crachement de sang est pratiquement toujours un symptôme de la tuberculose, et ne devrait jamais être négligé ou considéré sans danger, qu'après une étude approfondie et minutieuse du cas. Les transpirations nocturnes seront dans certains cas le premier symptôme; mais elles sont généralement précédées d'autres symptômes bien antérieurs, et sont rarement la première indication de la présence du bacille tuberculeux. Une douleur persistante dans la poitrine, particulièrement dans l'épaule, devrait être soigneusement analysée, et non pas négligée comme étant du "rhumatisme" ou de la "névralgie". Cette douleur est parfois la première manifestation d'une pleurésie tuberculeuse au sommet du poumon.

La fièvre n'est généralement pas un premier symptôme, à moins qu'on ne la constate à l'aide d'un thermomètre. Quelquefois, un malade s'apercevra que le sang lui monte à la tête et qu'il devient fiévreux au cours de l'après-midi, et alors que le matin sa température, d'après le thermomètre, était normale ou baissait légèrement, elle montera l'après-midi de un degré à un degré et demi. Quand la toux dure depuis quelque temps, il arrive qu'elle s'accompagne de crachats abondants. Il faut faire soigneusement examiner ces crachats au microscope, par le Conseil de salubrité de l'endroit, ou par votre médecin. Si des bacilles s'y trouvent, vous êtes sûrement atteint; mais, même s'il ne s'en trouve pas, il ne faut pas conclure que vous êtes exempt de tuberculose, puisque souvent les bacilles n'apparaissent pas dans les crachats avant une longue période.

N'attendez pas qu'il soit trop tard

Chacun des symptômes ou tous ces symptômes sont à redouter, et devraient vous porter à consulter un médecin. Si vous ne pouvez avoir les services d'un médecin, vous avez tout sujet de croire que, lorsqu'une personne a une légère toux persistante avec perte de poids, d'appétit et de forces, et une sensation de lassitude, accompagnée probablement d'une légère transpiration, cette personne est à la première période de la tuberculose. N'oubliez pas non plus que la fièvre, les frissons et les transpirations, sont aussi souvent causés par la tuberculose que par la malaria, que l'on qualifie parfois de "frissons précédant la fièvre".

Même si le médecin ne découvre pas les indices de la tuberculose quand certains de ces symptômes apparaissent, car il est souvent impossible de découvrir la tuberculose à ses débuts, il vaut beaucoup mieux et il est plus sage de ne pas attendre avant de prendre des précautions. Dans certains cas, il faut des mois avant de diagnostiquer le mal et il est alors trop tard pour adopter un traitement efficace. Donc, en présence de tels symptômes, peu importe le diagnostic du médecin, modifiez votre genre de vie, respirez une plus grande quantité d'air pur, améliorez votre nourriture, allongez vos heures de sommeil et de repos et, si possible, diminuez vos heures de travail. Vous renforcerez ainsi, au point que votre système pourra rejeter les premiers germes de la maladie. Celui qui refuse de se soigner avant d'être assuré qu'il a la tuberculose, perd souvent la meilleure chance de se guérir. Car, lorsqu'il survient des symptômes évidents tels qu'une toux de poitrine, une expectoration abondante, une haute température, des transpirations excessives, l'accumulation de sang au visage et un amaigrissement notable, il est généralement beaucoup plus difficile, sinon impossible, d'opérer une guérison.

VIII. — SI VOUS CONTRACTEZ LA MALADIE, POUVEZ-VOUS RECOUVRER LA SANTÉ ET COMMENT?

Quel que soit votre cas, un médecin averti peut ordinairement vous dire quelles sont vos chances de rétablissement. Ainsi qu'il a été expliqué, la tuberculose, à la première période, est curable dans la majorité des cas. Pour les tuberculeux plus avancés, un traitement approprié assure un bon nombre de guérisons, et il vaut la peine de se rappeler qu'un certain nombre de très mauvais cas, apparemment désespérés, peuvent être guéris même quand la chose paraît impossible. Par conséquent, si malade qu'on se sente, il ne faut pas abandonner la partie, mais commencer bravement à faire la lutte.

La guérison dépend de vous

A tout considérer, vos chances de rétablissement dépendent en grande partie de la découverte de la maladie à ses débuts, de votre courage et de votre énergie. Un tuberculeux courageux et déterminé a plus de chance de se rétablir, même s'il est gravement atteint, qu'un timide et un pusillanime dont le cas est moins avancé.

Vos chances de rétablissement

La tuberculose pulmonaire se présente sous différentes formes. La plupart du temps, c'est un mal chronique, d'une évolution lente et graduelle. Un grand nombre de ces cas sont curables. D'autres cas affectent une forme rapide aiguë, galopante, et sont généralement sans espoir dès le début. Entre ces deux catégories, il se trouve des cas qui paraissent très graves au commencement, mais qui, avec beaucoup de peine et de soins, peuvent finalement se guérir. Dans la majorité de ces derniers cas légers, s'ils sont découverts au début et que le malade peut s'épargner les fatigues et suivre un traitement au sanatorium, il se rétablira de manière à pouvoir reprendre son travail et gagner sa vie; mais, toujours à condition de se donner les soins convenables et d'éviter tout ce qui peut nuire à sa santé. Même dans les cas graves et avancés, alors qu'il y a plusieurs lésions aux poumons, en suivant un bon traitement dans un sanatorium et en menant une existence très paisible, le malade peut regagner un certain degré de santé. Ainsi donc, il ne faut jamais perdre espoir.

Combien de temps faut-il pour se guérir?

La longueur de temps nécessaire pour se remettre en état de travailler varie selon la gravité du cas. Il faut six mois pour les cas peu avancés, et deux ou trois ans, et

d'avantage, pour les cas avancés. Nous savons qu'un bon nombre de ces cas peuvent être et sont de fait guéris; et, puisque de très mauvais cas se guérissent, il convient d'espérer et de s'efforcer de se guérir, même si l'on se sent très malade.

Evitez les drogues

Le rétablissement n'exige pas que le tuberculeux prenne une quantité de remèdes. Il n'y a pas de remède pour guérir la tuberculose, si le malade continue à mener la même vie. Rien n'a plus contribué à entretenir la tuberculose que l'habitude de prendre des remèdes brevetés, qui prétendent faussement guérir le mal, quand en réalité ils ne font qu'arrêter la toux, et calmer la douleur par les narcotiques qu'ils contiennent, et qui rendent peut-être la mort plus douce, mais non moins sûre. Donc, tout médicament qui prétend guérir la tuberculose est une impudente fraude, et le fabricant de ce remède est indigne de confiance. Evitez tous ces médicaments, si vous tenez à votre vie. Votre médecin peut vous donner des remèdes qui vous aideront; mais vous faites mieux de ne prendre aucuns médicaments, à moins qu'ils ne vous soient recommandés par le médecin.

Efficacité du traitement au sanatorium

Quand un médecin intelligent aura découvert la nature de votre maladie, faites tous vos efforts pour entrer dans un bon sanatorium. Si la chose est impossible, fréquentez au moins le dispensaire que votre ville met au service des tuberculeux, et, s'il se donne des cours destinés aux tuberculeux, soyez au nombre des auditeurs. Si vous n'avez pas les moyens d'aller dans une station climatérique pour y faire une cure dans des conditions convenables et avec le confort voulu, allez à l'hôpital, que la province, votre comté ou votre ville met à la disposition des tuberculeux. Le coût du traitement dans les sanatoria privés varie de \$15 à \$30 par semaine. Pour se procurer le confort voulu dans une station climatérique, il en coûte de \$65 à \$100 par mois. Il se trouve quelques institutions en partie de charité, où les taux sont de \$7 à \$12 par semaine. Dans les hôpitaux civiques et provinciaux et dans les hôpitaux de comté, les taux sont ordinairement de \$5 à \$7 par semaine. Mais, dans la plupart de ces institutions, les patients qui ne peuvent rien payer sont traités gratuitement aux frais du public.

Au sanatorium vous jouirez non seulement de meilleures conditions climatériques, ou du moins de l'air de la campagne; mais — ce qui est beaucoup plus important — vous serez constamment sous les soins d'un médecin, et vous recevrez les conseils et les leçons de médecins et d'infirmières qui vous enseigneront comment vivre et comment vous soigner à l'avenir. Une cure complète ne s'opère pas généralement au sanatorium; il faudrait y séjourner trop longtemps pour cela. L'activité des bacilles, cependant, s'arrêtera; la plupart des symptômes disparaîtront et vous vous sentirez parfaitement bien. Ceci constitue cependant un danger, car en réalité vous n'êtes pas encore parfaitement bien, et vous êtes tenté de commettre des imprudences. Mais, si vous avez été un bon élève et avez appris comment vivre, vous éviterez ce danger et vous saurez adopter un bon régime de vie, une fois chez vous. Quoiqu'il en soit, demeurez au sanatorium aussi longtemps que le médecin vous le conseillera, ou au moins aussi longtemps que vos moyens vous le permettront.

Règle de vie au retour du sanatorium

Quand, la maladie étant arrêtée dans son cours, vous quitterez le sanatorium, vous retournerez chez vous capable de reprendre votre travail, avec prudence toutefois. Et en mettant en pratique les instructions que vous aurez reçues, vous serez probablement en bonne santé au bout de deux ou trois ans. Vous ne devez pas oublier, cependant, que contrairement à la pneumonie, la rougeole et autres maladies infectieuses, la tuberculose expose celui qui l'a eue à une rechute si, par la dissipation, le surmenage, une existence dans des lieux insalubres, une nourriture insuffisante ou certaines maladies, telles que la grippe ou la typhoïde, il perd sa vitalité au point de donner à la tuberculose une nouvelle prise. Conséquemment, votre bonne santé dépend d'une constante vigilance et d'une conduite rationnelle.

Traitement chez soi, à défaut du sanatorium

S'il ne se trouve ni dispensaire, ni sanatorium, auquel vous puissiez aller, et que vous vous trouviez dans l'impossibilité de vous procurer les soins voulus, et un bon traitement médical, hors de chez vous, ne perdez pas courage. Le changement de climat n'est bienfaisant que dans des conditions favorables; sans ces conditions, il est inutile. En tout cas, ce n'est ni la première, ni la plus importante chose à faire, et il vous est possible de remporter la victoire, si vous le voulez fermement, en suivant un traitement chez vous. Assurez-vous d'abord les soins d'un bon médecin, non pas autant pour qu'il vous prescrive des médicaments que pour qu'il vous enseigne comment vivre, et pour qu'il vous guide et surveille votre cas soigneusement. Tenez un registre de tout ce que vous faites chaque jour, de ce que vous éprouvez physiquement et mentalement, et du degré de votre température toutes les quatre heures. Montrez ce rapport à votre médecin une ou deux fois la semaine; il vous indiquera ce que vous devez faire en conséquence. Appliquez les enseignements de notre pamphlet à votre vie quotidienne, et suivez consciencieusement toutes nos recommandations, particulièrement celles qui vous disent comment empêcher la contagion de la tuberculose dans votre famille.

Votre chambre

Occupez une chambre bien éclairée et ensoleillée, avec deux fenêtres, situées du côté sud, et, si possible, avec l'usage d'un toit où vous pourrez vivre au grand air lorsque la température est propice. Si les rues de la ville que vous habitez sont très poussiéreuses, tâchez d'avoir une chambre à l'étage supérieur d'un haut édifice. Vous éviterez ainsi, en grande partie, la poussière qui vous irriterait les poumons et la gorge.

Nourriture

Voyez à vous procurer la nourriture la plus substantielle et la meilleure; mangez autant de viande que vous pourrez, une ou même deux fois par jour, de préférence grillée ou rôtie, et prenez du bon lait, du beurre et des œufs en aussi grande quantité que le permet votre estomac. Alors que le lait et les œufs sont un aliment précieux si vous le digérez bien, ils ne vous feront aucun bien s'ils vous dérangent l'estomac. D'autres aliments peuvent les remplacer avantageusement. Votre régime doit inclure une bonne quantité de légumes frais.

Repos en plein air

S'il vous est possible d'abandonner votre travail durant six mois, il serait sage de le faire et de commencer une cure de repos chez vous, sur votre balcon ou dans votre cour ou, à défaut de mieux, dans votre chambre, les fenêtres grandes ouvertes et en ayant soin de vous bien couvrir si le temps est froid. Faites votre cure fidèlement, en vous reposant en plein air, dans une position horizontale, jusqu'à ce que votre fièvre ait disparu. Cette cure de repos doit durer un mois au moins. Recommencez ensuite à prendre de l'exercice avec prudence.

Prenez un bain une fois la semaine, ou encore mieux tous les jours et, pendant l'hiver, portez des vêtements chauds sans être lourds; mais, ne vous habillez pas assez chaudement pour vous faire transpirer ou vous fatiguer. Ne vous entourez pas la gorge de châles, et ne portez pas de chamois protecteurs de poitrine. Tenez votre chambre propre et laissez toutes les persiennes ouvertes et les stores levés; laissez entrer l'air et la lumière. Il vaut mieux que le soleil fane vos tapis et vos rideaux, que de les conserver intacts au détriment de votre propre santé. Si vous êtes convenablement habillé, les fenêtres peuvent être laissées ouvertes jour et nuit, en hiver aussi bien qu'en été. L'air de la nuit est aussi bon et aussi nécessaire que celui du jour. Si vous n'êtes pas habitué au grand air, procédez graduellement en ouvrant les fenêtres chaque nuit davantage, jusqu'à ce que vous puissiez les tenir grandes ouvertes, du haut et du bas. Procurez-vous, si possible, une chaise confortable avec un dos plat, et arrangez-vous pour que vos jambes soient soulevées de terre. Excepté quand il pleut, passez toute la journée dehors; les jours pluvieux et de grand vent, restez dans votre chambre avec les fenêtres ouvertes. S'il vous faut dormir dans une chambre plu-

tôt que sur un balcon, gardez les fenêtres grandes ouvertes; couvrez-vous chaudement, mais non pas avec des couvertures pesantes; et placez votre lit auprès d'une fenêtre. Habillez-vous et déshabillez-vous toujours dans une pièce bien chauffée.

Exercices

La façon de prendre de l'exercice est un des points les plus importants du traitement. D'abord, évitez tout exercice. Beaucoup plus de phtisiques se tuent par excès d'exercice que par excès de repos. Tenez-vous ainsi au repos jusqu'à ce que votre température ne dépasse pas 99.5 dans l'après-midi, et que vous gagniez du poids. Quand vous commencerez à prendre de l'exercice, que ce ne soit pas pour plus de deux ou trois minutes; augmentez graduellement d'à peu près une minute par jour, en cessant aussitôt si la température s'élève, ou si vous vous sentez fatigué ou essoufflé.

Autres recommandations

Gardez-vous de ne jamais avaler vos crachats; vous vous exposeriez ainsi à infecter vos intestins et à acquérir une forme terrible et inguérissable de la tuberculose. Si vous êtes enrhumé, ou si votre gorge est malade, ne parlez que le moins possible. Ne fumez pas, et ne laissez personne fumer dans votre chambre. Evitez tout endroit où il y a de la fumée et de la poussière. En adoptant un semblable régime de vie, une foule de tuberculeux, à travers tout le Canada, se sont guéris et se guérissent chaque année, il n'y a aucune raison pour qu'il n'en soit pas ainsi dans votre cas. Ne vous imaginez pas, cependant, que vous êtes rétabli, dès que les symptômes disparaîtront; les bacilles sont encore présentes et actifs longtemps après que vous n'en voyez plus d'indices. Si vous devenez négligent, insouciant et imprudent, ils vous attaqueront de nouveau. Donc, continuez à suivre un traitement mitigé durant au moins une année après que vous vous sentirez bien, et soyez prudent le reste de votre vie, vous rappelant le danger que vous avez couru. Si vous luttez courageusement de cette manière, ne perdant pas espoir et agissant en tout avec une extrême prudence, vous serez surpris de constater vos progrès, l'augmentation de votre poids, de vos forces, de votre appétit, et la disparition des symptômes alarmants.

Différence entre un cas "arrêté" et une "cure" de la tuberculose

Dans la plupart des maladies aiguës, une fois guéri le patient est en aussi bonne santé qu'auparavant, sauf les complications qui peuvent survenir, et souvent il opposera plus de résistance à une nouvelle attaque du mal qu'un individu qui n'en aurait jamais été atteint. La tuberculose, cependant, est une maladie chronique et n'a aucune période limitée de durée; sans traitement, elle tend à durer indéfiniment jusqu'à la mort de la victime. Un tuberculeux guéri, au lieu d'être moins exposé, est plus exposé à la réinfection ou à une rechute qu'auparavant. C'est pourquoi certains médecins préféreraient donner au résultat final le nom d'"arrêt", plutôt que celui de "cure". Pourvu que le malade puisse sans danger se remettre au travail et, grâce à un sage régime de vie, rester en bonne santé et apte au travail, il importe peu de quel terme on se sert, dès que le tuberculeux se rend compte de son état et des précautions à prendre.

La période dangereuse

Quand le tuberculeux quitte le sanatorium, lorsqu'il s'agit d'un cas léger et découvert à ses débuts, sa maladie est ordinairement ce qu'on peut appeler une tuberculose "arrêtée". Tous les mauvais symptômes, et souvent tous les symptômes du mal sont disparus. Plus de fièvre, plus de palpitations, généralement plus de toux ou d'expectoration, et son poids augmente.

Cette amélioration de son état porte le tuberculeux à croire qu'il ne requiert plus de soins, et c'est là une idée très dangereuse. Les parois du tissu cicatriciel qui renferment la maladie ne sont pas encore complètement formées, et ne le seront pas avant deux ou trois années. Si le tuberculeux reprend chez lui un régime de vie imprudent, sans observer les lois de l'hygiène, les symptômes dont il s'est délivré reviennent lentement, mais sûrement, accompagnés d'autres symptômes, et dans l'espace d'une année

le tuberculeux sera dans un état pire qu'au début de la maladie. Nombre de malades imprudents, doués par la nature de fortes constitutions, s'exposent à de pareilles rechutes, chaque rechute étant suivie d'un arrêt, jusqu'à ce qu'ils en meurent, pour n'avoir pas eu la volonté et le bon sens de vivre sagement. Si, cependant, le malade met bien en pratique les recommandations du sanatorium ou celles de son médecin, ou encore celles que contient notre pamphlet, et qu'il mène une existence sage et prudente, il peut, lentement mais sûrement, continuer à acquérir des forces et élever des parois solides de tissu cicatriciel autour des lésions. Il réussira ainsi à arrêter définitivement le mal, et il regagnera toutes ses aptitudes au travail grâce à une bonne règle de vie, et c'est ce qu'on est convenu d'appeler une "cure". Beaucoup des meilleures œuvres intellectuelles et artistiques, dont s'honore le monde, ont été produites par des individus qui, à une époque de leur vie, ont souffert de la tuberculose. La guérison est donc possible. Pour qu'elle dure, toutefois, il faut non pas mener une existence d'invalides toujours craintif d'une rechute, mais garder constamment à la mémoire les leçons de l'expérience, et renoncer à des excès de travail ou de plaisir, que la science médicale a déclarés dangereux pour le phtisique une fois rétabli.

La tâche qui vous incombe

Finalement, rappelez-vous que, quelque bon que soit votre médecin, votre guérison dépend surtout de vous-même, de votre bon sens, de votre intelligence, de votre détermination. Persuadez-vous que vous vous rétablirez; soyez prêt à sacrifier tout plaisir, si attrayant soit-il, quand vous voyez qu'il vous sera préjudiciable; et ayez le courage de vous imposer les choses les plus ennuyeuses et les plus désagréables, si vous devez en bénéficier. Alors que vous vous sentez malade, lutez courageusement pour rester gai et de bonne humeur; si vous êtes en bonne santé, et que vous viviez auprès d'une personne malade, restez maître de vous-même et ne la rendez pas misérable en lui laissant voir que vous redoutez son voisinage. Faites plutôt que ce voisinage ne constitue pas de danger, en enseignant au malade à observer les règles que nous vous avons données plus haut. De cette manière, un grand nombre d'hommes, de femmes et d'enfants, pourront être sauvés et remplir un rôle utile dans la société, alors que par suite de la négligence qui règne actuellement, relativement à la tuberculose, ils sont condamnés à une mort prématurée.

IX.—SI VOUS SOUFFREZ DE TUBERCULOSE, OU SI UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE OU QUELQU'UN QUI HABITE VOTRE LOGIS EN EST ATTEINT, QUE FAUT-IL FAIRE POUR EMPÊCHER LA CONTAGION?

Destruction des crachats

Avec les précautions voulues, et consciencieusement prises, la présence d'un phtisique dans votre maison ne comporte aucun danger de contagion. Cependant, il faut une vigilance extrême de la part du malade, pour ne pas enfreindre ces règles de prudence et pour protéger ceux qui vivent auprès de lui. Le malade doit toujours expectorer dans un morceau de papier, ou dans une serviette de papier qui peut être brûlée immédiatement ou mise dans une boîte ou dans un sac de papier que l'on brûlera plus tard, et où les mouches ne pourront entrer. Ces serviettes de papier ne doivent servir qu'une fois et, comme le coût en est insignifiant, on peut les renouveler sans cesse à peu de frais. Le malade doit prendre garde de ne pas se souiller les mains au contact de ces papiers, et devrait, ainsi qu'il a été conseillé déjà, se laver les mains et la bouche fréquemment. Pour vingt-cinq sous, on peut se procurer à une pharmacie un crachoir en carton, ou un gobelet de fer-blanc avec des feuilles de papier que l'on renouvelle. Pour que ce crachoir en papier soit satisfaisant, il faut qu'il soit muni d'un couvercle pour empêcher les mouches de s'y introduire, et qu'on ne tarde pas à le brûler en le remplissant au préalable de sciure de bois. S'il vous faut vous servir d'un crachoir, remplissez-le chaque matin d'une pinte d'eau dans laquelle vous mettez une cuillerée à table d'acide carbolique, et videz-le tous les jours dans le cabinet d'aisances. S'il ne se trouve pas de cabinet d'aisances dans la maison, videz le crachoir dans un trou que vous aurez soin de creuser loin de la maison. Cependant, pour qu'ils

soient sanitaires, il faut que ces crachoirs soient fréquemment lavés à l'eau bouillante. Il est de la plus haute importance que le malade se couvre la bouche avec un linge ou un morceau de papier, lorsqu'il tousse, et ces linges ou morceaux de papier doivent être brûlés aussitôt après avoir servi. Si par mégarde à la suite d'un accès de toux, il tombait des mucosités sur le plancher, sur des vêtements ou sur des meubles, lavez immédiatement l'endroit souillé avec une solution de deux cuillerées d'acide carbolique (qui est un poison) dans une chopine d'eau chaude et, si c'est du linge, laissez-le tremper dans cette solution pendant deux heures, au moins. Voyez à ce que les ustensiles à l'usage du malade : assiettes, verres, couteaux et fourchettes, soient, aussitôt après avoir servi, lavés dans de l'eau bouillante, avec du carbonate de potasse, et bien essuyés. Avant d'envoyer à la buanderie les serviettes de table et de toilette, les mouchoirs, tains d'oreiller et draps qui ont servi au malade, faites-les tremper dans l'eau bouillante. Evitez de soulever la poussière en balayant, pour ne pas disperser les germes. En jetant sur le plancher avant de balayer de la sciure de bois humide, des feuilles de thé ou des morceaux de papier mouillé, vous éviterez de soulever la poussière. Si possible, empêchez les mouches de s'introduire dans la chambre du malade; en tout cas, ne les laissez jamais parvenir aux crachats du malade, soit dans les crachoirs, sur les morceaux de papier ou les mouchoirs, ni sur les mains ou sur les lèvres du malade. Si le malade expectore abondamment, sa barbe et sa moustache devraient être rasés pour ne pas garder de salive infectée.

La bonne humeur et la bonne santé constituent la meilleure protection pour la famille du tuberculeux invalide

La bonne humeur et une bonne santé sont le meilleur préservatif contre l'infection pour ceux qui vivent en compagnie de tuberculeux. Que ceux, donc, qui vivent ainsi auprès d'un tuberculeux, surtout s'il s'agit d'un phthisique, veillent à se conserver en bonne santé et à être toujours d'humeur joyeuse. Une personne qui soigne un phthisique devrait prendre soin de faire une promenade quotidienne au grand air pendant au moins une heure. De cette façon il n'existe aucun danger pour qui que ce soit de vivre auprès d'un malade, et le tuberculeux ne court pas le risque d'être lui-même infecté de nouveau. Il est absolument inutile, et il est cruel de traiter ces malades, ainsi qu'il arrive si souvent, comme s'ils étaient affectés de petite vérole et pouvaient vous infecter par leur seul contact.

X.—APRÈS QUE VOUS ÊTES APPAREMMENT GUÉRI, COMMENT DEVEZ-VOUS VIVRE POUR VOUS MAINTENIR EN BONNE SANTÉ?

Le moment le plus grave pour le tuberculeux est celui qui suit son renvoi du sanatorium, alors que son médecin lui permet de reprendre son travail et sa vie ordinaire. A ce moment, il lui faut résoudre le problème embarrassant du retour à la vie active, et à un genre d'occupation qui lui permettra de subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille. L'état de sa santé, après qu'il aura repris son travail, dépend de sa force de volonté, de sa maîtrise de lui-même et de son bon sens, ainsi que de la mise en pratique dans sa vie quotidienne de toutes les mesures hygiéniques qui lui ont été enseignées au sanatorium. Il ne doit pas oublier que si la maladie ne l'a affecté qu'après des années d'évolution des bacilles, de même il faudra des années pour guérir entièrement les poumons, même pour un cas peu avancé.

La raison principale pour laquelle les malades ont une rechute est qu'ils s'imaginent parfaitement guéris, et qu'ils deviennent imprudents au point de ne plus prendre les soins voulus.

Pourquoi vous devez être prudent

Tout en pouvant vous guérir de la tuberculose et devenir en état de faire un travail rude et soutenu, cependant vous ne pouvez plus courir les risques de mettre vos forces à contribution d'une manière illimitée, sans souci des conséquences, et il vous faut vous habituer et toujours penser avant d'agir. D'un autre côté, n'allez pas entretenir une crainte morbide d'avoir une rechute; car un caractère heureux, se

nourrissant d'espoir, est une condition essentielle pour rester en santé. Dites-vous que vous n'êtes pas encore guéri, mais que vous allez sûrement vous guérir. Si bien que vous paraissiez et que vous vous sentiez, la plus grande partie de votre cure est encore à faire. Les médecins peuvent vous avoir dit que "vos poumons sont sains comme une cloche"; mais, même alors, ne vous considérez pas parfaitement guéri. Le médecin ne peut jamais connaître la condition interne du poulmon, et même si son examen ne révèle aucun mauvais indice, ce n'est pas une preuve qu'il ne se trouve plus de bacilles tuberculeux dans le poulmon.

Il importe beaucoup que le malade soit courageux et averti

A votre retour au logis, vos parents vous diront probablement que vous paraissiez parfaitement bien, et que vous êtes paresseux si vous ne travaillez pas autant qu'au-paravant ou si vous évitez les amusements bruyants. Ne vous souciez pas de ce que les gens pensent; ils pourraient vous entraîner à commettre des imprudences. Vous savez les soins que requiert votre état bien mieux que ceux qui vous entourent, et bien des tuberculeux redeviennent malades parce qu'ils se sont laissés convaincre par leurs parents et amis qu'il leur était possible d'accomplir plus de travail ou de prendre plus d'amusements. Votre guérison définitive et absolue dépend beaucoup du bon sens et du jugement dont vous ferez preuve dans votre existence quotidienne. N'oubliez jamais que vous avez été atteint de tuberculose et, sans vous inquiéter outre mesure, vivez avec un redoublement de précautions. Nombreux sont les tuberculeux avancés qui se sont guéris en prenant grand soin d'eux-mêmes, tandis que bien d'autres, qui n'étaient que légèrement atteints, ont laissé le mal les tuer par leur négligence et leur présomption. Il faut du jugement et du caractère pour opérer une guérison, et c'est à vous d'en avoir.

Retour des symptômes

La tuberculose offre cette caractéristique qu'à certains moments les symptômes du mal n'apparaissent presque pas, tandis qu'à d'autres moments le malade est victime d'une rechute et de l'activité des bacilles. On appelle souvent cette rechute une "grippe", ou un simple "rhume". Ne vous laissez pas tromper par ces mots rassurants, mais soignez-vous comme s'il s'agissait d'une rechute. Ces rechutes peuvent facilement se produire, même dans les cas les plus légers. Il ne faut pas en méconnaître la gravité, mais adopter le traitement voulu immédiatement. Ils s'annoncent généralement par un amaigrissement rapide et continu, le retour d'une sensation exagérée de fatigue, une recrudescence de toux et d'expectoration, une légère élévation de température. Si de tels symptômes se présentent, ne différez pas de vous soigner, mais remettez-vous tout de suite à un repos, sinon absolu, au moins partiel. Souvent, il vous suffira de garder le lit pendant quelque temps, pour vous débarrasser des symptômes alarmants et pour surmonter le mal. Mais, ne vous attendez pas que tout aille bien, sans que vous vous donniez les soins nécessaires. La négligence de ces symptômes avertisseurs est la cause de bien des rechutes fatales.

Comment vivre au foyer

Quant à votre vie au foyer, suivez les instructions déjà données au sujet de votre chambre et de l'hygiène en général. N'oubliez pas que, si vous avez à travailler à l'intérieur toute la journée, il devient d'autant plus important que vous effectuez une compensation en vous accordant tout le grand air possible pendant vos heures de repos. Au début, en reprenant son travail, le malade se sentira peut-être un peu accablé; il fera donc bien de passer toutes ses heures de loisir à se reposer au grand air. Plus tard, quand il pourra accomplir son travail sans trop de fatigue, il pourra alors consacrer ses loisirs à la récréation ou à l'exercice.

Choix des amusements

Soyez très prudent dans le choix de vos amusements. Bon nombre de nos amusements préférés sont imprudents et dangereux. N'allez pas au bal et ne fréquentez pas les salles de danse, qui sont toujours poussiéreuses et surchauffées, et où vous

serez exposé à trop vous fatiguer. Evitez également les cinématographes, qui sont rarement bien ventilés. Fuyez tous les endroits encombrés, renfermés, poussiéreux, où vous courez grand risque de contracter la grippe, qui bien souvent remet en activité les bacilles tuberculeux. Prenez toujours vos récréations en plein air, et, jusqu'à ce que vous soyez complètement rétabli, retranchez tous les amusements du soir.

Alors que vous êtes au travail

Tâchez de travailler dans un endroit ensoleillé et bien aéré. Enseignez à vos compagnons de travail ce que vous avez appris, touchant l'importance du bon air et le danger provenant de l'expectoration sur le plancher. Ayez une existence bien réglée, et reposez-vous un peu après vos repas avant de retourner au travail.

Hygiène personnelle

Comme il a été dit précédemment, lavez-vous souvent les mains et la bouche, tenez-vous les dents bien propres et en bon état. Si votre travail est pénible et fatigant, passez les journées du dimanche au lit, en ayant soin d'ouvrir vos fenêtres. Veillez à ne pas infecter votre famille ou vos amis par suite de votre négligence, lorsqu'ils vous entourent. Couchez-vous de bonne heure et accordez-vous au moins huit heures de sommeil. Prenez au moins un bain chaud par semaine et, si vous y êtes habitué et que cela vous fasse du bien, prenez une douche d'eau froide tous les matins. Soignez-vous contre la constipation, mais en évitant de prendre des laxatifs violents.

XI.—QUEL GENRE D'OCCUPATION DOIT-ON CHOISIR APRÈS QUE LES BACILLES TUBERCULEUX ONT CESSÉ D'ÊTRE ACTIFS ?

Votre ancienne occupation est généralement la meilleure

Dans la majorité des cas, il vaut mieux que le tuberculeux reprenne son ancienne occupation, à moins qu'il n'y soit exposé à la poussière, à l'humidité, à des gaz irritants, à un grand effort physique, ou encore à moins que ce genre d'occupation n'ait été la cause de sa maladie. Si vous prenez grand soin d'utiliser les quatorze ou seize heures que vous avez pour vous reposer, les autres huit ou dix heures ne sauront vous nuire, pourvu que l'endroit où vous travaillez ait une quantité suffisante de lumière ou mieux encore de soleil, et qu'il soit bien aéré. Prenez tout le repos possible à l'heure de votre repas au milieu du jour, et de retour chez vous le soir reposez-vous encore. Ne vous hâtez pas de manger pour courir à l'atelier, mais prenez après votre repas un instant de repos et, si vous vous sentez très fatigué pendant que vous êtes au travail, buvez un verre de lait au milieu de l'avant-midi et au milieu de l'après-midi. Vous vous sentirez ainsi moins fatigué à la fin de la journée.

Difficulté de trouver un emploi au grand air qui soit peu fatigant

Ne cherchez pas un emploi facile sur une ferme. Pareil emploi n'existe pas. Le travail auquel vous êtes habitué à l'intérieur, à moins qu'il ne soit très nuisible à la santé, signifie, même avec les désavantages qu'il comporte, que vous serez moins exposé aux intempéries, que vous aurez moins de fatigue, que vous aurez des heures plus régulières, et un meilleur salaire qui vous permettra de vous donner plus de confort au logis. Donc, si vous le pouvez, reprenez votre ancien emploi; mais, consacrez toujours vos loisirs à l'achèvement de votre cure durant au moins une année et davantage, si vous avez été gravement atteint. Très vraisemblablement, ce n'est pas votre travail qui vous avait rendu victime de la tuberculose, mais plutôt le mauvais emploi que vous faisiez de vos quatorze heures de loisir. De même, la durée de votre cure dépendra de l'emploi que vous ferez de ces heures de loisir.

XII.—COMBIEN DE TEMPS APRÈS L'ARRÊT DE LA MALADIE VOUS EST-IL PERMIS DE REPRENDRE VOTRE TRAVAIL ?

Ceci dépend naturellement du temps que vous pouvez rester sans travailler. Il faut, si possible, attendre au moins six mois après la disparition de mauvais symptômes, tels qu'une toux chronique, des expectorations abondantes, la fièvre, les transpirations, la lassitude, la débilité, la respiration pénible. Si vous devez reprendre votre travail plus tôt, vous devez redoubler de soins. N'essayez pas d'expérimenter quelle somme de travail vous pouvez accomplir, mais plutôt combien vous pouvez vous ménager en faisant appel à votre jugement et à votre esprit de prévoyance. Si vous le pouvez, commencez à travailler par demi-journée ou à l'heure, jusqu'à ce que vous ayez fait l'expérience de vos forces; puis, augmentez graduellement. En procédant ainsi par degrés, faisant un peu plus chaque semaine, vous parviendrez à tenir un emploi qui vous eût épuisé si vous vous y étiez livré tout entier du premier coup.

Mettez-vous sous la surveillance d'un bon médecin

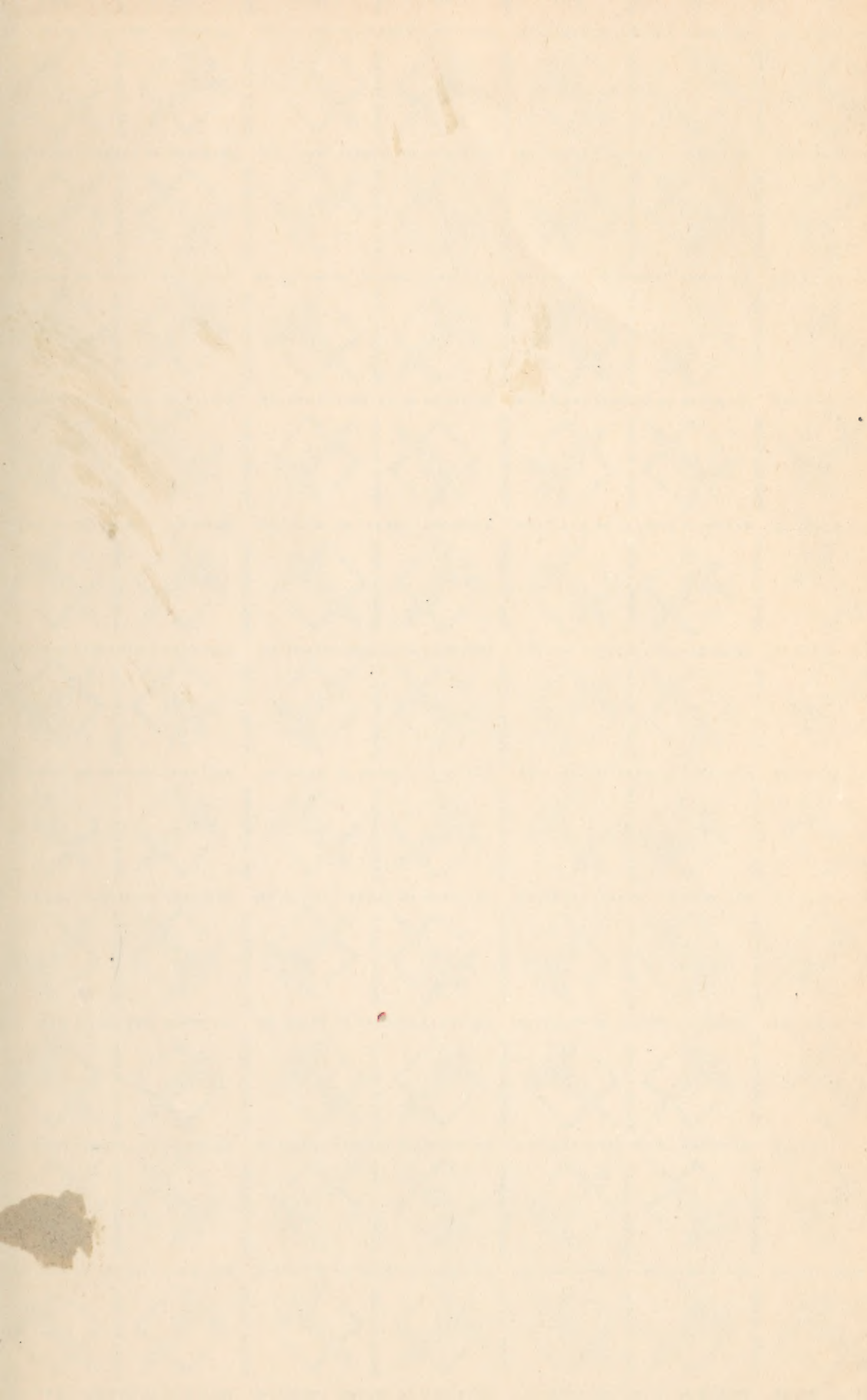
Il est important que le médecin qui doit vous surveiller, vous examine à la fin de votre cure, et tienne un registre de ses observations, surtout si vous arrivez d'un sanatorium. De la sorte, vous pourrez vous rendre compte exactement de votre état à ce moment, et vous aurez une base de comparaison pour les examens subséquents que votre médecin fera de temps à autre. Faites-vous d'abord examiner soigneusement tous les mois, puis tous les trois mois, et finalement tous les six mois pendant un bon nombre d'années.

Enfin, et par dessus tout, efforcez-vous d'avoir l'humeur gaie. Ne vous arrêtez pas à penser à vos épreuves et à votre mal, intéressez-vous à la vie de ceux qui vous entourent, et essayez de leur être utile. Vous verrez que le bonheur que vous leur procurerez ainsi, rejaillira sur vous.

“Regardez en haut et non en bas, en avant et non en arrière; songez à autrui au lieu de vous concentrer sur vous-même, et contribuez à vaincre la tuberculose.”



DIAGRAMME DU TRAVAIL DE L'ASSOCIATION







Syracuse, N. Y.

Stockton, Calif.

WF 200 C211c 1922

37130200R



NLM 05182769 2

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE